

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего от
30.08.2024 года № 106

**Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
«Здоровячок»
МОДУЛЬ 1,2,3**

Период	№ занятия	Задачи	Содержание	Оборудование
СЕНТЯБРЬ	1.	1. Закрепить основные правила поведения в спортивном зале 2. Познакомить с понятием «Оздоровительная гимнастика» 3. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук.	1. Беседа о необходимости соблюдения правил техники безопасности в спортивном зале. 2. Беседа на тему: «Оздоровительная гимнастика» включает в себя... 3. Ходьба с выполнением задания 4. Медленный бег в сочетании с ходьбой 5. ОРУ с мешочками 6. Упражнения на корригирующем коврик 7. Игра «Это что за маскарад» 8. Упражнение на релаксацию «Спинка отдыхает».	Мешочки по количеству детей, корригирующие коврики.
	2.	1. Расширять знания о строении человеческого организма 2. Содействовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию 3. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям в физкультурно-оздоровительной группе	1. Беседа о строении человеческого организма. Показ иллюстраций 2. Ходьба с выполнением задания 3. Бег 4. ОРУ с мешочками 5. Упражнения на корригирующем коврик 6. Игра «Пень, елка, сноп	Иллюстрации скелета человека, иллюстрации мышц, мешочки по количеству детей, корригирующие коврики, гимнастические скамейки
	3-4	1. Формировать у детей правильную осанку 2. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук. 3. Развивать координацию движений, ловкость, прыгучесть.	1. Проверка «правильной» спины у стены. 2. Ходьба с выполнением задания 3. Медленный бег в сочетании с ходьбой 4. ОРУ 5. Лазание по гимнастической стенке (3-5 минут). 6. Игра «С пенька на пенек»	Коврики по количеству детей, островки.

			7. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия «Коврик»	
	5-6	1. Формировать правильную осанку 2. Развивать творческие способности в придумывании упражнений. 3. Укреплять мышечный скелет, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. 4.Познакомить с понятием «Режим дня»	1. Знакомство с понятием «режим дня». Построение. Обсуждение основных правил осанки. 2. Ходьба с фиксированной остановкой 3. Ходьба с выполнением задания 4. Бег 5. ОРУ в парах 6. Сценка «Кашель» и «Насморк» 7. Дыхательная гимнастика 8. Самомассаж 9. Игровой задание «Придумай упражнение», «Части тела»	Скамейка, массирующие коврики, мат, картинки со зверями: жираф, гусь, медведь, цапля, петух; скелет человека из бумаги, персонажи сценки «Кашель» и «Насморк», дидактическая игра «Придумай упражнение»
	7-8	1.Учить детей правильно занимать исходной положение, при выполнении ОРУ, выполнять движения согласованно, с правильной координацией рук и ног. 2. Учить правильно держать осанку, напрягать и расслаблять мышцы. 3. Развивать общую выносливость	1.Ходьба с выполнением задания 2. Медленный бег в сочетании с ходьбой 3. Упражнения для активизации дыхания 4. ОРУ в парах 5. Упражнения на гимнастической стенке 6. Подвижная игра по выбору детей 7.Упражнения на профилактику плоскостопия	Коврики по количеству детей, корригирующий коврик
ОКТАБРЬ	9-10	1. Упражнять детей в сохранении равновесия 2. Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия 3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.	1. Построение в колонну по два 2. Ритмическая ходьба парами, не держись за руки. 3. Бег в сочетании с ходьбой 4. Дыхательное упражнение «Веселая пчелка» 5. ОРУ. Комплекс «Веселый зоосад» 6. Игра – упражнение «Оттолкни и поймай мяч» 7. Игра «Ель, елка, елочка»	Мяч, корригирующие коврики, коврик
	11-12	1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса, спины, живота. 2. Разучить в телопражнениях суставы человека 3. Закреплять в игре знания о строении скелета человека и его суставов	1. Построение, проверка осанки. 2. Повторение знаний: осанка-поза, кости-опора, мышцы – форма. 3. Ходьба с набивным мячом с выполнением задания 4. ОРУ с набивным мячом 5. Игровое задание «Самый ловкий»	Набивные мячи, дидактическая игра «Сложи скелет по суставам», обручи корригирующие дорожки

		4. Укреплять мышцы стопы.	6. Прыжки в обруч и из обруча 7. Игра «Сложи скелет по суставам»	
	13-14	1. Укреплять мышцы рук, брюшного пресса, спины и ног. 2. Совершенствовать навык выполнения упражнений в паре, координируя свои движения с движениями партнера. 3. Развивать навык самомассажа. 4. Познакомить с понятием «Правильное питание»	1. Познакомить с понятием «Правильное питание». Построение. Ходьба 2. Бег с выполнением задания 3. Дыхательное упражнение «Погреемся» 4. ОРУ 5. Перебрасывания мяча друг другу в движении 6. Игра «Полоса препятствий» 7. Игровой самомассаж «Здравствуйте, пальчики!»	Мячи – один на пару, коврики, обручи, дуга для подлезания
	15-16	1. Укреплять дыхательную систему. 2. Развивать координацию движений, мышечную систему путем выполнения упражнений на мячах. 3. Воспитывать у детей интерес и желание выполнять физические упражнения	1. Ходьба 2. Бег «Змейкой» 3. Упражнение «Боксеры» 4. Упражнение «Мельница» 5. Дыхательное упражнение «Сердитый Ежик» 6. ОРУ 7. Ходьба по ребристой дорожке 8. Подвижная игра «Голодная акула» 9. Упражнения на релаксацию лежа на спине.	Ребристая дорожка, коврики.
Н О Я Б Р Ъ	17-18	1. Развивать двигательные способности детей и физические качества 2. Укреплять мышцы брюшного пресса, спины, тазового пояса, бедер, ног 3. Воспитывать чувство уверенности в себе	1. Ходьба 2. Бег в среднем темпе 3. ОРУ у гимнастической стенки 4. Комплекс «Загадки» 5. Игра «Быстрая черепаха»	Ориентиры, коврики
	19-20	1. Укреплять мышцы стопы и голени, способствовать формированию свода стопы. 2. Продолжать совершенствовать координацию, равновесие, умение следить за положением своего тела в разнообразных упражнениях. 3. Развивать навык самомассажа	1. Ходьба 2. Подскоки 3. Бег в среднем темпе 4. Дыхательное упражнение «Лягушонок» 5. ОРУ с массажными мячами 6. Упражнения на корригирующих ковриках 7. Игра «Скоморохи» 8. Игровой самомассаж для кистей и пальцев рук	Массажные мячи по количеству, корригирующие коврики.

	21-22	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навык сохранять правильную осанку при выполнении различных упражнений. 2. Развивать моторику мелких мышц и координационные способности 3. Укреплять мышечный корсет 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с выполнением задания 2. Бег 3. Прыжки через резинку способом «ножницы» 4. ОРУ 5. Игра «Рыбы, птицы, животные» 6. Эстафета «Ловкие стопы» 7. «Сказка про зайчика» - мелкая моторика пальцев рук. 8. Подвижная игра «Зоопарк» 	Коврики, гимнастические скамейки, карандаши, рыбки, камушки.
	23-24	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнения на гимнастической скамейке для мышц спины, живота, ног и стопы. 2. Укреплять и развивать силу мышц этих частей тела. 3. Развивать координацию движений, равновесие, прыгучесть. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с выполнением задания 2. Бег по диагонали с перепрыгиванием 3. Прыжки 4. Ходьба с дыхательными упражнениями 5. Игра «Угадай и догони» 6. Ходьба по корригирующим дорожкам с дыхательными упражнениями. 	Скамейка высотой 20 и 25 см, резинка, стойка для прыжков в высоту
	25-26	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышечный тонус путем интенсификации двигательной активности на тренажерах. 2. Развивать способность самоконтролю, самооценке при выполнении движений 3. Воспитывать выносливость, ловкость, умение соблюдать правила игры. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спокойная ходьба с одновременным выполнением дыхательных упражнений. 2. Ходьба по ребристой дорожке 3. Бег трусцой. 4. ОРУ для профилактики плоскостопия 5. Игровое упражнение «Кошка» 6. Подвижная игра «Мыши водят хоровод» 7. Упражнение на релаксацию «Отдыхающая кошка» 	
ДЕКАБРЬ	27-28	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в сохранении равновесия 2. Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия 3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в колонну по два 2. Ритмическая ходьба парами, не держись за руки. 3. Бег в сочетании с ходьбой 4. Дыхательное упражнение «Великан и карлик» 5. ОРУ с гимнастической палкой стоя и сидя на полу. 6. Мини-эстафета «Трудолюбивая гусеница» 7. Игра «Великаны» 	Гимнастические палки, корригирующие коврики, коврики
	29-30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять навык правильной осанки 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверка осанки у стены, самоконтроль. 2. Ходьба с набивным мячом 	Набивные мячи, малые мячи, скамейки, мешочки

		<p>2.Развивать координацию движений, силу мышц спины, ног, стопы.</p> <p>3. Воспитание гигиенических навыков.</p>	<p>3. Бег с подпрыгиванием до мяча</p> <p>4.ОРУ с мячом</p> <p>5. «Юные художники» - зажать карандаш пальцами ног и рисовать.</p> <p>6.Игры – эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Конек – Горбунок» • «Ядро барона Мюнхаузена» • «Пингвины с мячом» <p>7. Ходьба по массирующим коврикам</p> <p>8. Упражнение на растягивание</p> <p>9. Упражнение-релаксация «Я отдыхаю».</p>	<p>с песком, массажные коврики, бумага и карандаши</p>
	31-32	<p>1. Развивать мышцы спины, внимание, быстроту реакции на сигнал.</p> <p>2. Поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.</p> <p>3. Развивать самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним.</p>	<p>1. Ходьба с выполнением задания</p> <p>2. Легкий бег с высоким подниманием коленей</p> <p>3. ОРУ с коротким шнуром</p> <p>4. Игровые упражнения с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мюнхаузен на луне» • «Играем мячом ногами» • «Попади в ворота» <p>5. Игра-соревнование «Кто быстрее добегит до флажка?»</p> <p>6. ИМП «Солнечные ванны для гусеницы»</p>	<p>Короткие шнуры по количеству детей, флажки, мячи.</p>
ЯНВАРЬ	33-34	<p>1. Формировать навык держать осанку</p> <p>2. Укреплять мышечную систему</p> <p>3. Развивать культуру движений и телесную рефлексию</p> <p>4. Способствовать созданию у детей бодрого приподнятого настроения, объединению единым ритмом и темпом действия участников.</p>	<p>1. Подъём шнура с пола пальцами ног</p> <p>2. Проверка осанки</p> <p>3. Ходьба с выполнением задания</p> <p>4. Бег на носках</p> <p>5. Дыхательное упражнение «Конькобежец»</p> <p>6. ОРУ с мячами</p> <p>7. Упражнения на корригирующих ковриках</p> <p>8. П/И «Выше ноги от земли»</p>	<p>Шнуры, мячи по количеству детей</p>

	5. Способствовать повышению качества выполнения движения	9. Упражнения на релаксацию	
35-36	1. Укреплять дыхательную систему. 2. Развивать координацию движений, мышечную систему путем выполнения упражнений на мячах. 3. Воспитывать у детей интерес и желание выполнять физические упражнения	1. Ходьба 2. Бег «змейкой» 3. Упражнение «Боксеры» 4. Упражнение «Мельница» 5. Дыхательное упражнение «Веселая пчелка» 6. ОРУ 7. Ходьба по ребристой дорожке 8. Подвижная игра «Голодная акула» 9. Массаж рук и ног «Черепашка».	Ребристая дорожка, коврики.
37	1. Укреплять мышцы стопы и голени, способствовать формированию свода стопы. 2. Продолжать совершенствовать координацию, равновесие, умение следить за положением своего тела в разнообразных упражнениях. 3. Развивать навык самомассажа	1. Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> • гимнастический шаг, • приставной шаг; • на носках 2. Бег прыжками через палку (меняя темп) 3. ОРУ у гимнастической стенки 4. Ходьба по канату 5. Прыжки через канат (вправо, влево) 6. П/И «Ловкие обезьянки» 7. Игровой самомассаж	Массажные мячи по количеству, корректирующие коврики.
38	Промежуточная аттестация		
39-40	1. Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков. 2. Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия	1. Знакомство с понятием «правила гигиены». Беседа о купании и умывании. 2. Ритмическая ходьба парами, не держись за руки. 3. Бег в сочетании с ходьбой 4. Дыхательное упражнение «Веселая пчелка»	Набор предметов (мыло, шампунь, полотенце, кукла, книга, мяч, губка)

		3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.	5. ОРУ с гимнастической палкой стоя и сидя на полу. 6. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • «Предметы гигиены» • «Каракатица» 7. Упражнение – релаксация «Я отдыхаю».	
ФЕВРАЛЬ	41-42	1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса, спины, живота. 2. Закреплять в игре знания о строении скелета человека и его суставов 3. Укреплять мышцы стопы.	1. Построение, проверка осанки. 2. Повторение знаний: осанка-поза, кости-опора, мышцы – форма. 3. Ходьба с выполнением задания 4. ОРУ с косичками 5. Игровое задание «Самый ловкий» 6. Эстафета «По дорожкам» 7. Игра «Сложи скелет по суставам»	Косички, дидактическая игра « Сложи скелет по суставам», корректирующие дорожки
	43-44	1. Закрепитьс детьми знания по осанки. 2. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук. 3. Развивать координацию движений, ловкость. 4. Сформировать элементарное представление о сердце	1. Знакомство с понятием «Сердце» 2. Зарядка – каланетика <ul style="list-style-type: none"> • Правило для позвоночника 3. Ходьба с выполнением задания 4. Бег прыжками 5. ОРУ на гимнастических скамейках 6.Игра «Догони льдину» 7. Упражнение на ковриках с геометрическими фигурам 8. Сбор мелких предметов пальцами ног 9. Упражнение на релаксацию	Иллюстрация «сердце», камушки, карандаши, платочки, коврики с геометрическими фигурами

	45-46	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать двигательные способности детей и физические качества 2. Укреплять мышцы брюшного пресса, спины, тазового пояса, бедер, ног 3. Воспитывать чувство уверенности в себе 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба 2. Бег в среднем темпе 3. ОРУ у гимнастической стенки 4. Комплекс «Загадки» 5. Игра «У ребят порядок строгий» 	Ориентиры, коврики
	47-48	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. 2. Развивать умение управлять своим телом 3. Воспитывать чувство уверенности в себе 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с выполнением задания 2. Бег с высоким подниманием бедра 3. Дыхательное упражнение «Мельница» 4. ОРУ с мешочками 5. Упражнение для профилактики плоскостопия «Коврик» 6. Подвижная игра «Космонавты» 7. ИМП «Гуси» 8. Упражнение на релаксацию 	Мешочки по количеству детей, корректирующие коврики.
МАРТ	49-50	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать элементарное представление о головном мозге 2. Прививать навык здорового образа жизни 3. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с понятием «головной мозг» 2. Беседа «Как заботиться о здоровье» 3. Построение, проверка осанки 4. Ходьба с выполнением задания 5. Бег прыжками 6. ОРУ на скамейке 7. Упражнение на корректирующих ковриках с дыхательными упражнениями 8. Игра по выбору детей 	Иллюстрации головного мозга, гимнастическая скамейка
	51-52	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навык сохранять правильную осанку при выполнении различных упражнений. 2. Развивать моторику мелких мышц и координационные способности 3. Укреплять мышечный корсет 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с выполнением задания 2. Бег 3. Прыжки через резинку способом «ножницы» 4. ОРУ 5. Игра «Рыбы, птицы, животные» 6. Эстафета «Ловкие стопы» 7. «Сказка про зайчика» - мелкая моторика пальцев рук. 8. Подвижная игра «Зоопарк» 	Коврики, гимнастические скамейки, карандаши, рыбки, камушки.

АПРЕЛЬ	53-54	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнения на гимнастической скамейке для мышц спины, живота, ног и стопы. 2. Укреплять и развивать силу мышц этих частей тела. 3. Развивать координацию движений, равновесие, прыгучесть. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с выполнением задания 2. Бег по диагонали с перепрыгиванием 3. Прыжки 4. Ходьба с дыхательными упражнениями 5. Игра «Угадай и догони» 6. Ходьба по корригирующим дорожкам с дыхательными упражнениями. 	Скамейка высотой 20 и 25 см, резинка, стойка для прыжков в высоту
	55-56	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса, спины, живота. 2. Разучить в телопражнениях суставы человека 3. Закреплять в игре знания о строении скелета человека и его суставов 4. Укреплять мышцы стопы. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, проверка осанки. 2. Закрепление знаний: осанка-поза, кости-опора, мышцы – форма. 3. Ходьба с набивным мячом с выполнением задания 4. ОРУ с набивным мячом 5. Игровое задание «Самый ловкий» 6. Эстафета «По дорожкам» 7. Игра «Сложи скелет по суставам» 	Набивные мячи, дидактическая игра «Сложи скелет по суставам», корригирующие дорожки
	57-58	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать элементарное представление о лёгких. 2. Укреплять дыхательную систему. 3. Развивать координацию движений, мышечную систему путем выполнения упражнений на мячах. 4. Воспитывать у детей интерес и желание выполнять физические упражнения 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с понятием «Легкие» 2. Ходьба. Бег «змейкой» 3. Упражнение «Боксеры» 4. Упражнение «Мельница» 5. Дыхательное упражнение «Сердитый Ежик» 6. ОРУ 7. Ходьба по ребристой дорожке 8. Подвижная игра «Голодная акула» 9. Упражнения на релаксацию лежа на спине. 	Иллюстрация «Легкие человека» Ребристая дорожка, коврики.
	59-60	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышцы рук, брюшного пресса, спины и ног. 2. Совершенствовать навык выполнения упражнений в паре, координируя свои движения с движениями партнера. 3. Развивать навык самомассажа. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба 2. Бег с выполнением задания 3. Дыхательное упражнение «Погреемся» 4. ОРУ 5. Перебрасывания мяча друг другу в движении 6. Игра – упражнение «Оттолкни и поймай мяч» 7. Игровой самомассаж «Здравствуйте, пальчики!» 	Мячи – один на пару, коврики

МАЙ	61-62	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. 2. Развивать умение управлять своим телом 3. Воспитывать чувство уверенности в себе 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с выполнением задания 2. Бег с высоким подниманием бедра 3. Дыхательное упражнение «Мельница» 4. ОРУ с мешочками 5. Упражнение для профилактики плоскостопия «Коврик» 6. Подвижная игра «Космонавты» 7. ИМП «Гуси» 8. Упражнение на релаксацию 	Мешочки по количеству детей, корректирующие коврики.
	63-64	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать упражнения на гимнастической скамейке для мышц спины, живота, ног и стопы. 2. Укреплять и развивать силу мышц этих частей тела. 3. Развивать координацию движений, равновесие, прыгучесть. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с выполнением задания 2. Бег по диагонали с перепрыгиванием 3. Прыжки 4. Ходьба с дыхательными упражнениями 5. Эстафета «Собери шишки в кузовок» 6. Игра «Путаница» 7. Ходьба по корректирующим дорожкам с дыхательными упражнениями. 	Скамейка высотой 20 и 25 см, резинка, стойка для прыжков в высоту
	65-66	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать координацию движений 2. Закреплять навык сохранения правильной осанки при выполнении упражнений 3. Укреплять мышцы стопы 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательное упражнение 2. Ходьба с выполнением задания 3. Ходьба по корректирующим дорожкам 4. ОРУ с мячиками массажерами 5. Самомассаж стоп 6. П/И «Моряки и акула» 	Цветные ленточки, мячики-массажеры по количеству детей
	67-68	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. 2. Развивать умение управлять своим телом 3. Воспитывать чувство уверенности в себе 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с выполнением задания 2. Бег с высоким подниманием бедра 3. Дыхательное упражнение «Мельница» 4. ОРУ с мешочками 5. Упражнение для профилактики плоскостопия «Коврик» 6. Подвижная игра «Космонавты» 7. ИМП «Гуси» 8. Упражнение на релаксацию 	Мешочки по количеству детей, корректирующие коврики.
	69	1. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.	Физкультурно-оздоровительный праздник	Мячи по количеству детей

		2. Способствовать развитию интереса к разным видам двигательной деятельности 3. Создать атмосферу радости и эмоционального благополучия			
	71-72	Итоговая аттестация	Анализ результативности освоения воспитанниками Программы		
Итого академических часов			72		

